



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد (MPH)

**عنوان:**

بررسی سبک زندگی مبتلایان به دیابت نوع ۲ و برخی عوامل مؤثر بر آن پس از اطلاع از بیماری،  
در مرکز بهداشتی درمانی مینودر شهرستان قزوین در سال‌های ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳

**استاد راهنما:**

دکتر سعید آصف زاده

**استاد مشاور:**

دکتر امیر پاکپور

**نگارش:**

دکتر میترا راجی

**بهمن ۱۳۹۳**

## چکیده:

**مقدمه:** دیابت یک مشکل بهداشتی مهم و پرهزینه است که تقریباً تمام گروه‌های سنی را در تمام کشورها تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزایش شیوع دیابت ناشی از تغییرات مستمر در سبک زندگی از قبیل رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت فیزیکی و چاقی و استرس می‌باشد که اغلب با شهرنشینی، مکانیزه شدن و صنعتی شدن ارتباط دارد. دیابت یک بیماری پرهزینه هم برای مبتلایان به این بیماری و هم برای سیستم مراقبت‌های بهداشتی درمانی است. این پژوهش به سهم خود سعی دارد که، نحوه ارتباط ریسک عوامل سبک زندگی را با بیماری دیابت نوع دو بسنجد.

**هدف:** تعیین سبک زندگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و برخی عوامل مؤثر بر آن پس از اطلاع از بیماری در مرکز بهداشتی درمانی مینودر قزوین در سال‌های ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳

**روش کار:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع مقطعی می‌باشد که جهت بررسی سبک زندگی بیماران دیابت نوع ۲ از جهات مختلف از جمله شیوه ارتباط با دیگران، تغذیه و فعالیت بدنی طراحی شده است. جامعه پژوهش آن تمام افراد دیابتی نوع ۲ تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی شهری مینودر شهرستان قزوین در سال‌های ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳ می‌باشد. مرکز بهداشتی درمانی مینودر که جمعیتی بالغ بر ۶۴۰۰۰ نفر را تحت پوشش خود دارد مناطق مینودر و کوثر را شامل می‌شود که طبق آمار و شواهد مستند موجود در این مرکز، بیش از ۷۵ درصد از سرپرستان خانوارهای جمعیت آن را افرادی شامل می‌گردند که به مشاغل مختلف کارگری اشتغال دارند. شناخت راه‌های مناسب اطلاع‌رسانی به این قشر از جامعه و عواملی که در سبک زندگی بیماران دیابت نوع ۲ اثرگذارند، می‌تواند کمک شایانی به سیستم آموزشی و برنامه‌ریزی در جهت عوامل مؤثر در سبک زندگی این بیماران نماید. اطلاعات پژوهش حاضر با بهره‌گیری از ابزار پرسشنامه استاندارد سبک زندگی جمع‌آوری گردید. تعداد بیمارانی که می‌بایست مورد مصاحبه قرار می‌گرفتند، ۳۲۰ نفر محاسبه شد. با آغاز مطالعه، پرسشنامه‌ها به ترتیب ورود بیماران به تدریج تکمیل گردید و با رسیدن به رقم ۳۲۰ پایان یافت. معیارهای ورود به مطالعه عبارتند از: ۱- حداقل یک سال از زمان تشخیص قطعی بیماری دیابت نوع ۲ آن‌ها گذشته باشد تا به نوعی سبک زندگی آن‌ها تحت مواردی همچون آموزش، فرصت تغییرات احتمالی را داشته باشد. ۲- نمونه‌ها در گروه سنی ۳۰ تا ۷۵ سال قرار داشته باشند، چراکه بر اساس تحقیقات انجام‌شده سن شایع شروع دیابت نوع ۲ از ۳۰ سالگی به بعد و مخصوصاً ۳۵ تا ۴۰ سال می‌باشد و در سنین بالاتر از ۷۵ سال نیز سبک زندگی بی‌تأثیر از مداخلاتی همچون بیماری‌هایی که با افزایش سن احتمال بروز بیشتری دارند، نخواهد بود. ۳- در ۵ سال گذشته محل زندگی و سکونت آن‌ها در شهر قزوین بوده باشد تا باگذشت زمان موردنظر، احتمال تأثیرات قومیتی و جغرافیایی کم‌رنگ‌تر شده باشد.

معیارهای خروج از مطالعه نیز داشتن اختلال روانی شناخته‌شده و ابتلا به بیماری‌های مزمن دیگر از جمله سرطان و آسم در نظر گرفته شد.

**نتایج:** سازمان جهانی بهداشت واژه "سبک زندگی" را سبک زندگی بر اساس الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، برهم‌کنش روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی - اقتصادی حاصل می‌شود. تعریف WHO می‌گوید برای ارتقای سلامتی و توانمند کردن مردم جهت تغییر سبک زندگی‌شان نه تنها باید بر افراد تمرکز کرد، بلکه باید شرایط اجتماعی را هم در نظر گرفت. نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش فوق حاکی از آن است که متوسط سن افراد مورد مطالعه ۵۵ سال بود و بین جنس و ابتلا به بیماری تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌گردد. عدم مطلوب بودن رژیم غذایی این گروه از افراد، نداشتن برنامه منظم ورزشی و عدم دسترسی یا ناتوانی در بهره‌گیری از کتب علمی و اینترنت که خود می‌تواند ناشی از سطح پایین سواد در این قشر از جامعه شهرستان قزوین باشد، نیازمند توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان سیستم بهداشتی درمانی است. همه اینها درحالی است که مقابله با این بیماری به سه دسته اقدام اساسی نیازمند است: تغذیه مناسب، داشتن فعالیت بدنی متعادل و رژیم دارویی.